

जून २०१०

बच्चों के लिये टीके का दर्द कैसे कम किया जाए

टीके का दर्द चिंता का विषय क्यों है?

वैक्सीन आपके बच्चे को गंभीर बीमारियों से बचाती हैं। अधिकतर बच्चों को इसका अनुभव दर्द देता है। दर्द के कारण बच्चों के मन में सूई या अन्य डॉक्टरी प्रक्रियाओं के प्रति डर पैदा हो सकता है।

मैं अपने बच्चे के टीके का दर्द कम करने के लिये क्या कर सकता हूँ?

शिशुओं में सूई का दर्द कम करने के कदम :

1. टीके दौरान शिशु को गोद में बिठाकर छाती से लगा लें।
2. यदि आप स्तनपान कराती हैं, तो सूई से पहले, दौरान और बाद में दूध पिलाएं।
स्तनपान, शिशु और माँ दोनों को शांति और आराम देता है और शिशु के दर्द को कम कर सकता है।
3. यदि आप स्तनपान नहीं कराती हैं, तो १२ माह से कम शिशु को चीनी का पानी दिया जा सकता है।
चीनी का पानी बनाने के लिये चीनी के एक पैकेट (१ छोटी चम्मच) को १० मि.ली. (२ छोटी चम्मच) पानी में मिलाएं।
सूई लगने से तुरन्त पहले, अपने शिशु को इसे कप, चम्मच या पिचकारी से दें और बच्चे पानी को फेंक दें। घर में परेशान या रोते हुए शिशुओं को शांत करने के लिये चीनी का उपयोग ना करें।
4. अपने बच्चे को चूसने दें जब उसे सूई लग रही हो।

शिशुओं और बड़े बच्चों में सूई का दर्द कम करने के कदम :

1. अपने बच्चे को वैक्सीन के बारे में बताएं।
 - क्या होगा और कैसा महसूस होगा इसका वर्णन करें। अपने बच्चे से यह न कहें कि कष्ट नहीं होगा। उसके बदले कहें कि दर्द बहुत थोड़ी देर तक रहता है और “डंक”, “चुभन” या “दवाने” जैसा महसूस होता है।
 - स्कूल जाने की उम्र के बच्चों की डॉक्टर के यहाँ जाने से पहले घर पर बताया जा सकता है।
 - नन्हें बच्चों और स्कूल जाने की उम्र से छोटे बच्चों को टीका लगने के तुरंत पहले बताएं।

अपने बच्चे के प्रश्नों के उत्तर दें।

- मुझे टीके की जरूरत क्यों है? (“आपको स्वस्थ बने के लिये।”)
 - क्या होगा ? (“सूई के द्वारा आपकी बाँह में दवाई डाली जाएगी।”)
 - कैसा महसूस होगा? (“आपको चुभन या छोटा सा डंक महसूस हो सकता है और वह कुछ ही सैकण्ड रहेगा।”)
2. मुलाकात के लिये क्या लाना है इसकी योजना बनाएं।
डॉक्टर के ऑफिस में जाने से पहले अपने बच्चे को उसकी रुचि की चीजें चुनने में सहायता करें (जैसे कि खिलौने, किताबें) और उसे दिलासा दें (जैसे कि मनपसन्द कम्बल, स्टफ्ड जानवर।)
 3. चमड़ी को सुन्न करने वाली दवाइयों के उपयोग पर विचार करें।
 - कैनेडा में तीन पदार्थ बिना नुस्खे के उपलब्ध हैं। ई.एम.एल.ए. (लिडोकेन-प्रिलोकेन) ऐम.टौप (ऐमेथोकेन), या मैक्सीलेन (लिपोसोमान लिडोकेन)। प्रकार पर निर्भर करते हुए ये उत्पाद अपना असर दिखाने के लिये ३० से ६० सैकण्ड ले सकते हैं।
 - दवा का उपयोग करने से पहले दी गई जानकारी को पढ़ें और अपने डॉक्टर या फार्मसिस्ट से बात करके पता लगाएं कि कैसे कहाँ और कितनी दवा लगानी चाहिये।
 4. टीका लेते समय अपने बच्चे को सीधे बिठाकर गले या छाती से लगाएं।
 - आराम के लिये छोटे बच्चों को गोद में बिठाकर गले या छाती से लगाएं। बच्चे को सीधे ना लिटाएं।

(Page 1 of 2) २ का पृष्ठ १

Hindi – Immunization Pain Management Fact Sheet

5. बच्चे को सूई लगते समय शांत रहें। आपका बच्चा अपनी परेशानी की भावनाओं को महसूस कर सकता है जिससे उसका डर बढ़ सकता है। सूई लगने से पहले जितना अधिक डरा हुआ बच्चा होगा, उतना अधिक दर्द वह महसूस कर सकता है।
- जैसे हैं वैसे बने रहें : सामान्य आवाज का उपयोग करें, मुस्कुराएं और तनाव-मुक्त रहें। आपका बच्चा महसूस करेगा कि सब कुछ ठीक है।
 - ऐसे शब्दों से दूर रहें जो बच्चों का ध्यान सूई पर केन्द्रित कर सकते हैं और डर बढ़ा सकते हैं जैसे कि : “यह जल्दी खत्म हो जाएगा और आप ठीक हो जाएंगे”, “मुझे अफसोस है कि आपको यह सहना पड़ रहा है”, या “मुझे पता है कि इससे कष्ट होता है।”
 - ऐसे विषयों के बारे में बात करें जिनसे आपके बच्चे का ध्यान सूई लगने से हटकर उन बातों पर केन्द्रित हो जाए। उन्हें यह याद दिलाते हुए डॉक्टर या नर्स के साथ अपनी बातों में अपने बच्चों को सम्मिलित करें :
 - पार्क की सैर;
 - घर या स्कूल में की गई कोई मनोरंजक या रुचिपूर्ण गतिविधि;
 - आपके बच्चे ने कुछ ऐसा सीखा या किया जिससे आपको गर्व महसूस हुआ; या
 - आने वाली कोई घटना या मुलाकात जिसके बारे में आपका बच्चा उत्तेजित है।
6. गतिविधियां या खिलौनों के द्वारा अपने बच्चे का ध्यान सूई से हटाएं।
- बच्चे ये कर सकते हैं : खिलौने, स्टफ्ड जानवर, पॉप-अप किताब, या गेम्स के साथ खेल सकते हैं, संगीत सुन सकते हैं या मूवी या हाथ में पकड़ने वाला उपकरण देख सकते हैं।
 - माँ-बाप ये कर सकते हैं : शिशु, नन्हे बच्चे या स्कूल की उम्र से छोटे बच्चे को मनपसन्द गाना सुना सकते हैं या मनपसन्द किताब पढ़ सकते हैं; या बड़े बच्चे की रुचि या मनोरंजन की चीजों के बारे में बात कर सकते हैं।
7. अपने बच्चे को गहरी सांस लेने कहें।
- टीके के दौरान गहरी सांस सूई के दर्द और बच्चे की परेशानी को कम करती है।
- गहरी और धीमी सांस लेना तथा उसकी गिनती करने का अभ्यास करें।
 - सूई लगने से तुरंत पहले, विंडमिल, पार्टी-ब्लोअर या बबल-बोतल निकालें और अपने बच्चे को गहरी सांस लेने और बुलबुला फुलाने कहें।
 - सूई लगते समय बड़े बच्चे से गहरी सांस लेने कहें, और “सूई की चुभन को फूंककर उड़ा देने कहें।”
8. अपने बच्चे की प्रशंसा करें और उसे इनाम दें।
- सूई के बाद अपने बच्चे से कहें कि उसने अच्छा काम किया।
 - सूई लगने के बाद सकारात्मक प्रशंसा और इनाम जैसे कि स्टिकर्स या सर्टिफिकेट्स से बच्चे को उन बातों के लिये अच्छा महसूस करवाते हैं जो उन्होंने सूई लगने के दौरान सीखी थी।
9. ऐसिटामिलोफेन (जैसे टायनॉल, टैम्प्रा), या इब्यूप्रोफेन (जैसे कि मोर्टिन, ऐडविल)
- बच्चे को सूई लहने से पहले इन दवाइयों का उपयोग नहीं सुझाया जाता है।
 - सूई लगने के बाद मामूली प्रतिक्रिया जैसे बुखार, खुजली या बांह में सूजन के लिये इनका उपयोग हो सकता है।
 - डॉक्टर के कहे अनुसार इन दवाइयों का उपयोग करें।

अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें :

टोरन्टो पब्लिक हेल्थ इम्यूनाइजेशन इन्फॉर्मेशन लाइन से ४१६-३९२-१२५० पर।